

Perkembangan Motorik Anak Sekolah Dasar melalui Edukasi dan Aktivitas Jasmani yang Terintegrasi

La Ode Adhi Virama¹, Karim^{2*}, Dalman³, Iman Amin⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, IAIN Kendari, Indonesia

Email Koresponden: lakarimu16@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan motorik anak sekolah dasar merupakan tahap penting dalam tumbuh kembang yang memengaruhi kemampuan fisik, kognitif, dan sosial mereka. Program edukasi dan aktivitas jasmani yang terintegrasi dirancang untuk meningkatkan perkembangan motorik melalui kegiatan seperti berlari, bermain lompat tali, dan senam sederhana. Metode pelaksanaan program peningkatan perkembangan motorik anak sekolah dasar melalui edukasi dan aktivitas jasmani yang terintegrasi di SDN 1 Kendari melibatkan tiga tahap utama: perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil pelaksanaan program menunjukkan bahwa aktivitas berlari mampu meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot kaki, dan koordinasi gerak. Bermain lompat tali membantu melatih koordinasi tangan dan kaki, menjaga keseimbangan tubuh, serta meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot kaki. Senam sederhana memberikan manfaat dalam meningkatkan kelenturan tubuh dan kebugaran jasmani anak. Selain manfaat fisik, kegiatan ini juga mendukung perkembangan sosial dan emosional, seperti kerjasama, kepercayaan diri, dan motivasi anak. Dengan dukungan guru, orang tua, dan komunitas sekolah, program ini menciptakan dampak positif yang signifikan bagi perkembangan motorik dan kebiasaan hidup aktif anak.

Kata Kunci: Perkembangan Motorik Anak; Sekolah Dasar; Edukasi dan Aktivitas Jasmani

ABSTRACT

Elementary school children's motor development is an important stage in their growth and development that affects their physical, cognitive and social abilities. The integrated education and physical activity program is designed to improve motor development through activities such as running, jumping rope and simple gymnastics. The method for implementing the program to increase the motor development of elementary school children through integrated education and physical activity at SDN 1 Kendari involves three main stages: planning, implementation and evaluation. The results of the program implementation show that running activities can increase endurance, leg muscle strength and movement coordination. Playing jump rope helps train hand and foot coordination, maintain body balance, and increase the strength and flexibility of the leg muscles. Simple exercises provide benefits in increasing body flexibility and physical fitness in children. Apart from the physical benefits, this activity also supports social and emotional development, such as children's cooperation, self-confidence and motivation. With the support of teachers, parents and the school community, this program creates a significant positive impact on children's motor development and active living habits.

Keywords: Motor Development of Children; Elementary School; Education and Physical Activities

1. Pendahuluan

Perkembangan motorik pada anak sekolah dasar merupakan tahap penting dalam tumbuh kembang mereka, yang mencakup kemampuan untuk mengontrol dan mengoordinasikan gerakan tubuh. Pada usia ini, anak-anak mengalami peningkatan signifikan dalam motorik kasar, seperti berlari, melompat, dan memanjat, serta motorik halus, seperti menulis, menggambar, dan menggunakan alat dengan presisi. Perkembangan motorik ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk aktivitas fisik, stimulasi lingkungan, dan dukungan dari keluarga serta guru. Aktivitas jasmani yang terstruktur, seperti olahraga, permainan fisik, dan kegiatan ekstrakurikuler, dapat membantu

anak mengasah keterampilan motorik mereka sekaligus meningkatkan kesehatan fisik dan mental.

Perkembangan motorik pada anak sekolah dasar juga memiliki peran penting dalam mendukung kemampuan akademik dan sosial mereka. Anak-anak yang memiliki keterampilan motorik yang baik cenderung lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan lebih mudah mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah. Misalnya, kemampuan menulis yang lebih baik dapat membantu anak menyelesaikan tugas sekolah dengan lebih efektif. Namun, kurangnya aktivitas fisik atau stimulasi motorik dapat menghambat perkembangan mereka dan berpotensi menyebabkan gangguan koordinasi atau obesitas. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, guru, dan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik, sehingga perkembangan motorik anak sekolah dasar dapat optimal dan mendukung tumbuh kembang.

Perkembangan motorik anak sekolah dasar sangat erat kaitannya dengan pendidikan jasmani, yang menjadi salah satu sarana penting dalam mendukung tumbuh kembang mereka. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan bagi anak untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar, seperti berlari, melompat, dan melempar, serta motorik halus, seperti menangkap bola atau menggunakan alat olahraga dengan presisi. Melalui aktivitas fisik yang terencana, anak dapat belajar mengontrol gerakan tubuhnya dengan lebih baik, meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kekuatan, dan kelincahan. Selain itu, pendidikan jasmani juga membantu anak memahami pentingnya kesehatan fisik, sehingga mereka lebih termotivasi untuk menjalani gaya hidup aktif yang mendukung perkembangan tubuh secara optimal. Selain meningkatkan keterampilan motorik, pendidikan jasmani juga berperan dalam mendukung aspek kognitif dan sosial anak sekolah dasar. Kegiatan olahraga yang dilakukan secara kelompok, misalnya, mengajarkan anak tentang kerjasama, sportivitas, dan komunikasi efektif dengan teman sebaya. Hal ini tidak hanya memperkuat keterampilan sosial, tetapi juga membangun rasa percaya diri dan disiplin dalam diri anak. Lebih jauh, pendidikan jasmani yang dirancang dengan baik juga dapat memberikan stimulasi mental yang positif, seperti mengasah kemampuan anak dalam mengambil keputusan cepat saat bermain olahraga. Dengan kombinasi manfaat fisik, mental, dan sosial, pendidikan jasmani menjadi bagian integral dari perkembangan motorik anak sekolah dasar yang mendukung tumbuh kembang mereka secara menyeluruh.

Pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam mendukung perkembangan motorik dan tumbuh kembang anak sekolah dasar (Candra et al., 2023). Aktivitas jasmani tidak hanya berfungsi untuk menjaga kesehatan fisik tetapi juga sebagai media pembelajaran yang mengintegrasikan aspek sosial, emosional, dan intelektual (Maliki et al., 2025). Anak usia sekolah dasar berada pada fase perkembangan motorik yang signifikan, dimana kegiatan jasmani yang terarah dapat menjadi stimulus efektif untuk meningkatkan kemampuan fisik, kognitif, serta emosional anak (Siregar et al., 2024). Sebagai bagian dari pendidikan jasmani, evaluasi aktivitas jasmani menjadi elemen krusial dalam memastikan efektivitas pembelajaran dan pencapaian tujuan perkembangan (Zarazaga-Peláez et al., 2024). Evaluasi ini mencakup berbagai aspek, mulai dari perencanaan kegiatan, pelaksanaan, hingga dampak yang dirasakan oleh siswa (Zhang et al., 2011). Model evaluasi seperti Context, Input, Process, and Product (CIPP) dapat digunakan untuk memberikan gambaran komprehensif terkait keberhasilan program aktivitas jasmani yang dilaksanakan di sekolah dasar (Suryobroto et al., 2018).

Aktivitas jasmani memiliki manfaat yang luas bagi anak sekolah dasar. Secara fisik, kegiatan ini membantu meningkatkan koordinasi motorik halus dan kasar, yang sangat diperlukan dalam aktivitas sehari-hari (Wulandari et al., 2023). Secara kognitif, aktivitas jasmani dapat meningkatkan fungsi otak, termasuk perhatian, memori, dan kemampuan berpikir kritis (Pradipta et al., 2023). Secara sosial, aktivitas ini memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar bekerja sama, mematuhi aturan, dan mengembangkan keterampilan interpersonal (Carpendale & Lewis, 2004). Penelitian menunjukkan bahwa

lingkungan yang mendukung aktivitas jasmani dapat memberikan dampak positif yang signifikan pada perkembangan motorik anak (Candra et al., 2023). Selain itu, keterlibatan orang tua dan guru dalam mendukung aktivitas jasmani anak menjadi faktor kunci dalam optimalisasi manfaat yang diperoleh (La Ode Adhi, 2021).

Sesuai dengan tujuan pendidikan di sekolah dasar yang bertujuan untuk mengembangkan seluruh aspek pertumbuhan anak, aktivitas jasmani di sekolah dasar difokuskan pada pengembangan fisik siswa, bukan semata-mata pada pengajaran olahraga formal (Sustiawati et al., 2018). Pengembangan fisik pada anak sekolah dasar menekankan latihan gerak yang terstruktur namun tetap menyenangkan, sehingga siswa dapat menguasai keterampilan gerak dasar yang penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka (Invernizzi et al., 2019).

Di Indonesia, khususnya di tingkat sekolah dasar, beberapa masalah utama terkait pendidikan jasmani telah diidentifikasi. Observasi menunjukkan bahwa guru sering kali masih kurang memahami prinsip-prinsip evaluasi dasar. Kegiatan jasmani yang dilakukan di sekolah cenderung fokus pada aktivitas fisik semata tanpa diikuti evaluasi menyeluruh atau tindak lanjut yang dapat membantu pengembangan lebih lanjut. Selain itu, kurangnya dukungan dari orang tua dan terbatasnya fasilitas sekolah juga menjadi tantangan yang signifikan dalam mengoptimalkan aktivitas jasmani bagi anak.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dianggap perlu untuk melakukan Peningkatan Perkembangan Motorik Anak Sekolah Dasar melalui Edukasi dan Aktivitas Jasmani yang Terintegrasi. Anak sekolah dasar berada pada tahap penting dalam perkembangan motorik, di mana stimulasi yang tepat dapat memberikan dampak signifikan terhadap kemampuan fisik, sosial, dan emosional mereka. Pendidikan jasmani yang terintegrasi dengan proses belajar-mengajar dapat menjadi solusi strategis untuk mengoptimalkan kemampuan motorik anak sekaligus mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Dengan pendekatan yang terencana, anak tidak hanya mendapatkan pengalaman belajar yang menyenangkan tetapi juga mengasah keterampilan motorik kasar dan halus secara efektif.

Program ini mencakup edukasi bagi guru, orang tua, dan komunitas sekolah tentang pentingnya aktivitas jasmani untuk mendukung perkembangan motorik anak. Guru akan dilatih untuk merancang aktivitas fisik yang sesuai dengan tahap perkembangan anak, seperti permainan olahraga sederhana yang melibatkan koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan. Orang tua juga dilibatkan untuk memberikan dukungan di rumah melalui aktivitas fisik bersama, seperti bermain bola, bersepeda, atau aktivitas lainnya yang merangsang gerak motorik anak. Selain itu, aktivitas jasmani juga dapat diintegrasikan dengan pelajaran lain, seperti matematika atau sains, melalui pendekatan pembelajaran berbasis gerakan (*movement-based learning*), yang tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik tetapi juga mendukung pemahaman akademik.

Melalui pendekatan yang terintegrasi ini, diharapkan anak sekolah dasar dapat mengembangkan keterampilan motorik secara maksimal sambil meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka. Aktivitas jasmani yang menyenangkan dan bervariasi juga dapat menumbuhkan kebiasaan hidup aktif sejak dini, sehingga anak memiliki fondasi yang kuat untuk menjalani gaya hidup sehat di masa depan. Dengan dukungan yang holistik dari sekolah, keluarga, dan lingkungan sekitar, program ini dapat menciptakan dampak positif yang berkelanjutan, tidak hanya bagi anak-anak tetapi juga bagi komunitas sekolah secara keseluruhan. Hal ini akan memastikan bahwa perkembangan motorik anak dapat berjalan secara optimal, mendukung tumbuh kembang mereka, dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan di masa depan.

2. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan program peningkatan perkembangan motorik anak sekolah dasar melalui edukasi dan aktivitas jasmani yang terintegrasi di SDN 1 Kendari melibatkan

tiga tahap utama: perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, dilakukan observasi dan wawancara dengan guru serta analisis kebutuhan siswa untuk mengidentifikasi aktivitas jasmani yang relevan dan sesuai dengan karakteristik siswa di SDN 1 Buton. Berdasarkan hasil tersebut, dirancang modul dan materi edukasi yang mencakup permainan olahraga, aktivitas motorik kreatif, dan latihan koordinasi tubuh yang dapat diintegrasikan dengan pembelajaran di kelas. Selain itu, disiapkan alat bantu seperti bola, tali lompat, dan peralatan sederhana lainnya yang mendukung pelaksanaan kegiatan jasmani di lingkungan sekolah.

Tahap pelaksanaan melibatkan kegiatan langsung di lapangan, yang dilakukan bersama siswa, guru olahraga, dan orang tua. Kegiatan diawali dengan edukasi kepada guru tentang pentingnya aktivitas jasmani untuk perkembangan motorik siswa, diikuti dengan pelatihan singkat tentang cara merancang dan memfasilitasi aktivitas fisik yang efektif. Selanjutnya, aktivitas jasmani dilaksanakan bersama siswa dalam bentuk permainan kelompok, latihan gerak kreatif, dan simulasi berbasis tim untuk melatih motorik kasar seperti keseimbangan dan koordinasi. Pada saat yang sama, aktivitas motorik halus seperti menggambar pola sambil bergerak atau aktivitas berbasis alat sederhana juga diperkenalkan untuk melatih ketepatan dan kecepatan gerakan tangan. Tahap akhir adalah evaluasi, yang dilakukan dengan mengukur peningkatan kemampuan motorik siswa menggunakan alat penilaian standar serta mengumpulkan umpan balik dari guru dan orang tua untuk menilai keberhasilan program. Dengan pendekatan ini, diharapkan program dapat memberikan dampak nyata dalam meningkatkan perkembangan motorik anak sekolah dasar di SDN 1 Buton.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan program peningkatan perkembangan motorik anak sekolah dasar melalui edukasi dan aktivitas jasmani yang terintegrasi di SDN 1 Buton memberikan hasil yang sangat positif. Program ini melibatkan 60 siswa dari berbagai tingkatan kelas, guru olahraga, dan perwakilan orang tua. Anak-anak terlibat dalam berbagai aktivitas fisik yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar, seperti berlari, melompat, dan melempar, serta aktivitas motorik halus, seperti menggambar pola dan bermain alat sederhana. Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme tinggi dan partisipasi aktif, menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sekaligus mendukung perkembangan fisik mereka.

Melalui aktivitas jasmani yang dilakukan, perkembangan motorik kasar siswa menunjukkan peningkatan signifikan. Latihan seperti permainan keseimbangan dan koordinasi, seperti lompat tali dan permainan bola, membantu siswa meningkatkan kemampuan mereka dalam mengontrol gerakan tubuh. Selain itu, aktivitas berbasis tim, seperti relay dan permainan kelompok, tidak hanya melatih motorik kasar tetapi juga memperkuat kemampuan sosial siswa, seperti kerjasama dan komunikasi. Guru olahraga melaporkan bahwa anak-anak menjadi lebih percaya diri dalam melakukan gerakan-gerakan fisik yang sebelumnya sulit mereka kuasai.

Peningkatan kemampuan motorik halus juga terlihat dari kegiatan seperti menggambar pola menggunakan alat peraga sambil bergerak atau memanipulasi benda kecil selama permainan. Aktivitas ini membantu siswa mengembangkan keterampilan tangan dan jari yang penting untuk aktivitas sehari-hari seperti menulis. Guru kelas melaporkan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam menangani alat tulis dengan lebih baik, yang mendukung keberhasilan pembelajaran di kelas. Orang tua juga memberikan umpan balik positif, mencatat bahwa anak-anak mereka menunjukkan minat yang lebih besar dalam aktivitas fisik di rumah dan cenderung lebih aktif dibandingkan sebelumnya.

Secara keseluruhan, program ini tidak hanya berhasil meningkatkan perkembangan motorik anak-anak di SDN 1 Buton tetapi juga membangun kesadaran tentang pentingnya

aktivitas fisik untuk tumbuh kembang yang optimal. Guru dan orang tua menyatakan dukungan penuh terhadap keberlanjutan program ini, karena manfaatnya dirasakan secara langsung dalam kehidupan anak-anak. Meskipun demikian, evaluasi akhir merekomendasikan agar pendampingan lebih lanjut dilakukan untuk memastikan bahwa kebiasaan baik ini terus dipertahankan. Program ini telah menciptakan fondasi yang kuat untuk pengembangan motorik dan kebiasaan hidup sehat bagi siswa di SDN 1 Buton. Beberapa kegiatan jasmani yang dilakukan yaitu sebagai berikut

3.1 Berlari

Kegiatan berlari pada anak sekolah dasar terbukti memiliki peran penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh mereka. Ketika anak berlari, aktivitas aerobik ini merangsang kerja jantung dan paru-paru, sehingga meningkatkan efisiensi sistem kardiovaskular. Aliran darah yang lebih baik membantu membawa oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh, yang tidak hanya meningkatkan daya tahan fisik tetapi juga mendukung regenerasi sel. Dengan daya tahan tubuh yang baik, anak-anak menjadi lebih tangguh dalam menjalani aktivitas sehari-hari, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Selain itu, berlari secara teratur juga membantu memperkuat sistem imun tubuh mereka, sehingga mereka lebih jarang sakit dan memiliki energi yang cukup untuk mendukung tumbuh kembangnya.



Gambar 1. Aktifitas Berlari Anak Sekolah Dasar

Berlari juga merupakan aktivitas yang efektif untuk melatih kekuatan otot kaki anak sekolah dasar. Ketika berlari, otot paha, betis, pinggul, dan pergelangan kaki bekerja secara aktif, memperkuat dan meningkatkan fleksibilitasnya. Kekuatan otot kaki ini penting untuk mendukung berbagai aktivitas fisik lainnya, seperti melompat, memanjat, atau bermain olahraga. Latihan ini juga membantu anak-anak mengembangkan postur tubuh yang lebih baik dan mengurangi risiko cedera saat melakukan aktivitas fisik. Dengan memperkuat otot kaki melalui kegiatan berlari, anak-anak juga dapat meningkatkan koordinasi tubuh mereka, karena mereka belajar untuk mengontrol gerakan tubuh dengan lebih efektif selama berlari. Selain meningkatkan daya tahan tubuh dan kekuatan otot kaki, kegiatan berlari juga berkontribusi pada perkembangan motorik anak sekolah dasar. Berlari melibatkan koordinasi antara gerakan tangan, kaki, dan tubuh secara keseluruhan, yang membantu anak mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka. Ketika dilakukan secara rutin, berlari dapat meningkatkan keseimbangan, kelincahan, dan kontrol tubuh. Selain itu, aktivitas ini juga mendukung perkembangan kognitif anak, karena mereka belajar mengatur ritme berlari, mengukur jarak, dan mengelola energi mereka. Berlari tidak hanya

memberikan manfaat fisik, tetapi juga membantu anak membangun rasa percaya diri, disiplin, dan semangat kompetitif yang sehat, terutama ketika berlari dilakukan dalam suasana yang menyenangkan, seperti permainan atau lomba lari. Dengan demikian, kegiatan berlari menjadi salah satu aktivitas jasmani yang penting untuk mendukung perkembangan fisik, motorik, dan emosional anak secara holistik.

3.2 Bermain Lompat Tali

Bermain lompat tali merupakan salah satu aktivitas fisik yang sederhana namun memiliki banyak manfaat dalam melatih koordinasi gerak, kekuatan kaki, serta menjaga keseimbangan tubuh anak sekolah dasar. Dalam permainan ini, anak-anak perlu mengoordinasikan gerakan tangan yang memutar tali dengan lompatan kaki secara bersamaan. Proses ini melibatkan kerja sama antara otak, otot, dan indera untuk menciptakan gerakan yang teratur dan efisien. Dengan latihan yang konsisten, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan koordinasi gerak yang lebih baik, yang akan membantu mereka dalam aktivitas fisik lainnya, seperti berlari, melompat, atau bermain olahraga. Koordinasi yang terasah juga berdampak positif pada kemampuan mereka dalam aktivitas akademik, seperti menulis atau menggambar, yang membutuhkan keterampilan motorik halus. Selain melatih koordinasi, bermain lompat tali juga sangat efektif untuk meningkatkan kekuatan otot kaki. Saat anak melompat berulang kali, otot paha, betis, dan pergelangan kaki bekerja secara aktif untuk menahan berat badan dan mendorong tubuh ke atas. Latihan ini tidak hanya memperkuat otot-otot tersebut tetapi juga meningkatkan fleksibilitas dan daya tahan mereka. Anak-anak yang rutin bermain lompat tali akan memiliki otot kaki yang lebih kuat, yang mendukung postur tubuh yang baik dan mengurangi risiko cedera saat melakukan aktivitas fisik lainnya. Dengan otot kaki yang terlatih, anak-anak juga menjadi lebih percaya diri dalam melakukan berbagai kegiatan yang melibatkan kekuatan fisik, seperti bermain olahraga atau aktivitas luar ruangan.



Gambar 2. Bermain Lompat Tali

Bermain lompat tali juga berkontribusi dalam menjaga keseimbangan tubuh anak. Ketika melompat, anak-anak perlu mempertahankan postur tubuh yang stabil sambil mengatur ritme gerakan tali dan lompatan. Hal ini melibatkan kerja sistem sensorik dan motorik tubuh untuk memastikan anak tidak kehilangan keseimbangan selama bermain. Dengan latihan yang teratur, kemampuan menjaga keseimbangan ini akan semakin baik, yang sangat penting untuk aktivitas sehari-hari maupun olahraga. Selain itu, keseimbangan yang terasah juga membantu anak mengembangkan kontrol tubuh yang lebih baik, yang berdampak positif pada kemampuan motorik kasar mereka, seperti berjalan di atas permukaan yang tidak rata atau memanjat.

Manfaat yang signifikan yang di dapat dari bermain lompat tali adalah perkembangan motorik anak secara keseluruhan. Permainan ini melibatkan gerakan yang dinamis dan berulang, yang membantu anak-anak meningkatkan kemampuan motorik kasar, seperti koordinasi tangan dan kaki, serta motorik halus, seperti menggenggam tali dengan stabil. Selain itu, aktivitas ini juga mendorong anak untuk meningkatkan konsentrasi dan ketelitian dalam menjaga ritme gerakan, yang mendukung perkembangan kognitif mereka. Dengan kombinasi gerakan yang menantang dan menyenangkan, lompat tali menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang ideal untuk mendukung perkembangan motorik anak sekolah dasar secara menyeluruh. Selain manfaat fisik, bermain lompat tali juga memberikan dampak positif pada aspek sosial dan emosional anak. Ketika dimainkan bersama teman-teman, permainan ini membantu anak belajar bekerja sama, berbagi giliran, dan berkomunikasi dengan baik. Anak-anak juga dapat mengembangkan rasa percaya diri dan keberanian untuk mencoba gerakan baru atau tantangan dalam permainan. Dengan suasana bermain yang menyenangkan, lompat tali dapat menjadi cara yang efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati anak. Dengan demikian, permainan lompat tali tidak hanya menjadi sarana untuk melatih keterampilan motorik, tetapi juga membangun kebiasaan hidup aktif yang mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial anak.

3.3 Senam Sederhana

Senam sederhana merupakan aktivitas fisik yang efektif untuk membantu meningkatkan kelenturan tubuh sekaligus mendukung kebugaran jasmani, terutama bagi anak-anak sekolah dasar. Gerakan-gerakan dalam senam, seperti peregangan, membungkuk, dan memutar tubuh, melatih otot-otot tubuh agar lebih lentur dan fleksibel. Dengan rutin melakukan senam sederhana, anak-anak dapat mengurangi risiko kekakuan otot dan cedera saat bergerak, serta meningkatkan kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas fisik. Selain itu, kelenturan tubuh yang terlatih melalui senam juga membantu anak menjaga postur tubuh yang baik, yang penting untuk mendukung tumbuh kembang mereka secara optimal.



Gambar 3. Senam Sederhana

Tidak hanya meningkatkan kelenturan, senam sederhana juga memiliki peran penting dalam menjaga kebugaran jasmani anak. Melalui gerakan yang melibatkan hampir seluruh bagian tubuh, seperti melompat, berlari di tempat, atau mengayunkan lengan, senam membantu memperkuat sistem kardiovaskular dan pernapasan anak. Aktivitas ini juga meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke seluruh tubuh, sehingga anak merasa lebih

energik dan siap menjalani aktivitas sehari-hari. Dengan intensitas gerakan yang dapat disesuaikan, senam sederhana menjadi pilihan yang sangat cocok untuk memperkenalkan gaya hidup aktif sejak dini. Selain manfaat fisiknya, senam juga dapat menciptakan suasana yang menyenangkan, terutama jika dilakukan bersama teman-teman atau keluarga, sehingga mendorong anak untuk lebih termotivasi menjaga kebugaran tubuh anak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan program aktivitas jasmani di sekolah dasar memberikan dampak positif terhadap perkembangan motorik anak. Temuan ini sejalan dengan penelitian Martasia (2024) yang menekankan pentingnya aktivitas jasmani terstruktur untuk perkembangan Pendidikan Anak Usia Dini. Menurut (Moreira et al., 2014), perkembangan motorik pada anak usia sekolah dasar merupakan periode kritis dimana anak-anak mengembangkan keterampilan motorik dasar yang akan menjadi fondasi bagi aktivitas fisik di masa depan. Pada masa ini, anak mengalami fase perkembangan motorik fundamental yang mencakup kemampuan lokomotor, manipulatif, dan stabilitas.

Program aktivitas jasmani yang efektif harus dirancang berdasarkan prinsip-prinsip perkembangan anak (Manners, 2019). Dapp et al (2021) mengungkapkan bahwa aktivitas jasmani perlu disesuaikan dengan tahap perkembangan motorik anak, dimulai dari gerakan sederhana hingga kompleks. Evaluasi berkala diperlukan untuk memantau kemajuan dan menyesuaikan program sesuai kebutuhan individual anak. Penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Robinson et al. (2021) menunjukkan korelasi positif antara partisipasi aktif dalam aktivitas jasmani dengan peningkatan kemampuan motorik kasar pada anak usia dini (Septianingsih, 2024). Anak-anak yang terlibat dalam aktivitas jasmani terstruktur minimal 30 menit per hari menunjukkan perkembangan motorik yang lebih baik. (Lengkana & Muhtar, 2021).

4. Kesimpulan

Program peningkatan perkembangan motorik anak sekolah dasar melalui edukasi dan aktivitas jasmani yang terintegrasi memberikan dampak yang signifikan dalam mendukung tumbuh kembang anak secara menyeluruh. Aktivitas jasmani, seperti berlari, bermain lompat tali, dan senam sederhana, terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar dan halus, kekuatan otot, kelenturan tubuh, serta keseimbangan anak. Selain itu, program ini juga berhasil menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sekaligus meningkatkan kesadaran anak tentang pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Dukungan dari guru, orang tua, dan komunitas sekolah memainkan peranan penting dalam keberhasilan pelaksanaan program ini.

Melalui aktivitas seperti berlari, anak-anak dapat meningkatkan daya tahan tubuh, memperkuat otot kaki, dan mengembangkan koordinasi gerak yang lebih baik. Bermain lompat tali, di sisi lain, membantu melatih koordinasi tangan dan kaki, menjaga keseimbangan tubuh, serta memperkuat fleksibilitas dan daya tahan otot kaki. Senam sederhana melengkapi rangkaian aktivitas ini dengan memberikan manfaat dalam meningkatkan kelenturan tubuh dan memperkuat sistem kardiovaskular anak. Kombinasi dari berbagai aktivitas ini memastikan bahwa perkembangan fisik anak berlangsung optimal, sekaligus menciptakan kebiasaan hidup aktif sejak dini.

Program ini juga memberikan dampak positif pada aspek sosial dan emosional anak. Aktivitas jasmani yang dilakukan secara kelompok, seperti relay dan permainan tim, mengajarkan anak untuk bekerja sama, mematuhi aturan, dan meningkatkan keterampilan interpersonal mereka. Selain itu, anak-anak menjadi lebih percaya diri dan termotivasi untuk mencoba tantangan baru dalam permainan. Umpan balik positif dari guru dan orang tua menunjukkan bahwa program ini tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik anak, tetapi juga membangun fondasi yang kuat untuk perkembangan kognitif, sosial, dan emosional mereka. Secara keseluruhan, program ini telah menunjukkan keberhasilannya dalam menciptakan dampak positif yang berkelanjutan bagi perkembangan motorik anak sekolah dasar. Meskipun demikian, diperlukan tindak lanjut berupa pendampingan dan evaluasi

berkala untuk memastikan kebiasaan baik ini terus diterapkan. Dengan kolaborasi antara guru, orang tua, dan komunitas sekolah, program serupa dapat diperluas untuk mencakup lebih banyak anak dan menciptakan generasi yang lebih sehat, aktif, dan siap menghadapi tantangan masa depan.

Daftar Pustaka

- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & Cs, A. (2023). Peran pendidikan jasmani dalam pengembangan motorik kasar pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7, 2538–2546.
- Carpendale, J. I. M., & Lewis, C. (2004). Constructing an understanding of mind: The development of children's social understanding within social interaction. *Behavioral and Brain Sciences*, 27(1), 79–96.
- Dapp, L. C., Gashaj, V., & Roebbers, C. M. (2021). Physical activity and motor skills in children: A differentiated approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, 101916.
- Invernizzi, P. L., Crotti, M., Bosio, A., Cavaggioni, L., Alberti, G., & Scurati, R. (2019). Multi-teaching styles approach and active reflection: Effectiveness in improving fitness level, motor competence, enjoyment, amount of physical activity, and effects on the perception of physical education lessons in primary school children. *Sustainability*, 11(2), 405.
- La Ode Adhi, V. (2021). KORELASI MOTIVASI BELAJAR, KREATIVITAS BELAJAR DAN LINGKUNGAN KELUARGA DENGAN PRESTASI BELAJAR PJOK SISWA SMP SELAMA MASA PANDEMI COVID-19. *E-Print UNY*.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Magdalena, I., Hidayati, N., Dewi, R. H., Septiara, S. W., & Maulida, Z. (2023). Pentingnya evaluasi dalam proses pembelajaran dan akibat memanipulasinya. *Masaliq*, 3(5), 810–823.
- Maliki, O., Suherman, W. S., Prasetyo, Y., Pradipta, G. D., Ode, L., & Virama, A. (2025). *Developing a traditional game-based physical education learning model to improve students' physical fitness: content validity* *Desarrollo de un modelo de aprendizaje de educación física tradicional basado en juegos para mejorar la condición física de los e*. 2041(2009), 787–795.
- Manners, L. (2019). *The Early Years Movement Handbook: A Principles-Based Approach to Supporting Young Children's Physical Development, Health and Wellbeing*. Jessica Kingsley Publishers.
- Martasia, E. W. (2024). *PERSEPSI GURU PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) TERHADAP KURIKULUM MERDEKA BELAJAR DI SMA NEGERI SE-KABUPATEN BANTUL*.
- Mertens, D. M., & Wilson, A. T. (2018). *Program evaluation theory and practice*. Guilford Publications.
- Moreira, R. S., Magalhães, L. C., & Alves, C. R. L. (2014). Effect of preterm birth on motor development, behavior, and school performance of school-age children: a systematic review. *Jornal de Pediatria*, 90(2), 119–134.
- Pertiwi, E. G. (2020). Evaluasi hasil pemberian umpan balik positif pada pendidikan karakter di MIN 1 Mojokerto. *Jurnal Core*, 274–282.
- Pradipta, G. D., Suherman, W. S., Suhartini, B., & Maliki, O. (2023). *Development of Si Buyung Gymnastics-Based Motion Learning Model to Improve Students' Basic Motion Skills : Aiken Validity*. 11(2), 388–397. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110216>

- Septianingsih, A. (2024). PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENINGKATAN PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK USIA DINI. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 10(8), 71–80.
- Siregar, R. F., Handayani, R., Napitupulu, Z. S. B., & Suyono, S. (2024). MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR DAN KOGNITIF ANAK MELALUI SENAM IRAMA DI SD PAB 12 SAMPALI. *Jurnal Media Informatika*, 5(2), 171–174.
- Suryobroto, A. S., Hastuti, T. A., & Jatmika, H. M. (2018). Using the Context, Input, Process, and Product Evaluation Model (CIPP) to Evaluate Elementary School Teacher-Learner Program of Physical Education in Yogyakarta City. *2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018)*, 233–235.
- Sustiwati, N. L., Suryatini, N. K., & Artati, A. A. A. M. (2018). Pengembangan desain pembelajaran seni tari di sekolah dasar berbasis localgenius knowledge berpendekatan integrated learning. *Mudra Jurnal Seni Budaya*, 33(1), 128–143.
- Wulandari, P. P., Siswantoyo, Sutapa, P., Apriyanto, G. E., Hidayah, T., Akhiruyanto, A., Haryono, S., Yudhistira, D., & Virama, L. O. A. (2023). Content Validity of Fun Relay Learning Model and Observation of Cognitive, Affective, Psychomotor Aspects of Elementary School Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1277–1286. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110611>
- Zarazaga-Peláez, J., Barrachina, V., Gutiérrez-Logroño, A., Villanueva-Guerrero, O., Roso-Moliner, A., & Mainer-Pardos, E. (2024). Impact of Extracurricular Physical Activity on Achievement of the Sustainable Development Goals and Academic Performance: Mediating Cognitive, Psychological, and Social Factors. *Sustainability*, 16(16), 7238.
- Zhang, G., Zeller, N., Griffith, R., Metcalf, D., Williams, J., Shea, C., & Misulis, K. (2011). Using the context, input, process, and product evaluation model (CIPP) as a comprehensive framework to guide the planning, implementation, and assessment of service-learning programs. *Journal of Higher Education Outreach and Engagement*, 15(4), 57–84.